PROFIL

België - Belgique
P.P. - P.B.
B/729

n°126

Édition Charleroi • Juillet - Août - Septembre 2013

afgiftekantoor : Gent X
P508746/506 Charleroi

omnimut
mutualité libre de wallonie

SANTÉ

Des allergènes dans votre assiette

membre des
Mutualités Libres

www.omnimut.be

SOMMAIRE

PROFIL 126

04 PANORAMA
- Conciliez vie professionnelle et vie privée
- Malade en France : feuille de soins bien complétée, ...
- En cas d'incapacité de travail, comment reprendre le boulot en douceur ?
- Les médicaments plus chers le dimanche et les jours fériés
- La carte SIS est vouée à disparaître dès 2014 !
- Simplifiez-vous la vie grâce à la domiciliation européenne !

08 PROMOTION SANTÉ
- Petits enfants = gros stress ?

10 PROMOTION SANTÉ
- Le dentiste... même pas peur !
- Enlever ou garder ses dents de sagesse ?
- Des dents à l'épreuve du temps

12 SANTÉ
- Des allergènes dans votre assiette

16 ALIMENTATION
- Du sucre, encore et toujours

19 PRÉVENTION
- Une cuisine presque parfaite ?

20 BIEN-ÊTRE
- Des petits moments de bonheur !

26 VOYAGES

ÉDITO

La diffusion d'informations médicales via Internet prend, depuis quelques années, une ampleur sans précédent. Sites, blogs, forums de discussion fournissent pléthore de données et de témoignages qui peuvent malheureusement être sujet à caution car parfois non approuvés scientifiquement.

Omnimut, au travers de son site Internet, de ses brochures et du magazine Profil, veille à vous fournir des informations pertinentes avec le concours de professionnels du secteur de la santé.

Ainsi validé, ce numéro traitera entre autres de sujets liés à la prévention, au bien-être, aux aspects légaux et administratifs en matière de santé.

Faut-il enlever ou garder ses dents de sagesse ? Quels sont les effets du sucre et de ses substituts sur la santé ? Quand la carte SIS va-t-elle disparaître ? Voici quelques thèmes abordés de manière synthétique mais complète dans cette édition. Ce magazine est le vôtre ! Si vous souhaitez voir aborder certains sujets, n'hésitez pas à nous les soumettre.

Bonne lecture

Freddy Piron
Directeur Général

Écoute - Entraide - Efficacité

PROFIL N° 126

Editeur responsable : Freddy Piron - Rue Natalis 47b - 4020 Liège
Secrétariat de rédaction : Valérie Vander Veken
Mise en pages : Marinella Cecaloni
Photogravure : PX nv • **Impression** : Roularta
Photos : **Belpress** • Reporters

La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990 - n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01.
Aucun article publié dans ce magazine ne peut être reproduit (totalement ou partiellement) sans l'autorisation préalable de la rédaction.
Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables. Sous réserve d'approbation de l'OCM.

PANORAMA

CONCILIEZ VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PRIVÉE

L'équilibre vie professionnelle - vie familiale est important... mais pas toujours évident ! Alors pour vous y aider, un certain nombre de «jours de congé» vous permettent de chouchouter vos amours de bambins et /ou vos amours de conjoints !

Pour décompresser de votre dur labeur, vous avez bien sûr les congés légaux et les jours fériés. Mais il existe d'autres formes de congés qui peuvent vous être accordés tout au long de votre carrière professionnelle et ce, dans toutes les circonstances (heureuses ou difficiles) de la vie...

Les mesures suivantes sont valables pour les salariés. Les indépendants et les fonctionnaires bénéficient de mesures spéciales.

LE CRÉDIT-TEMPS

Le crédit-temps vous permet de suspendre ou réduire votre activité professionnelle.

Il en existe 3 formes :

- le régime général sans motif
- un crédit-temps spécifique pour les travailleurs plus âgés
- le régime général avec motif (éducation d'un enfant jusqu'à l'âge de 8 ans, formation, soins palliatifs/ assistance médicale).

Le congé parental. Chaque travailleur a le droit de prendre un congé parental dans la période qui débute à la naissance de l'enfant. Le congé doit commencer avant que celui-ci ait atteint l'âge de 12 ans.

Congé palliatif. Tout travailleur peut suspendre ou réduire son temps de travail pour se consacrer à des personnes en soins palliatifs, c'est-à-dire souffrant d'une maladie incurable et se trouvant en phase terminale.

ASSISTANCE MÉDICALE

Il s'agit d'une suspension totale (ou partielle) temporaire de votre temps de travail pour porter assistance à un membre de la famille, jusqu'au deuxième degré, qui souffre d'une maladie grave.

ET LES AUTRES...

Et puis, il y a aussi toute la panoplie bien connue de congés pour nos bouts de choux, du congé de maternité au congé d'adoption en passant par le congé d'allaitement ou encore le congé de naissance, et même le congé d'accueil... Sans oublier les congés de circonstances permettant de vous absenter tout en gardant votre rémunération normale, à l'occasion d'événements familiaux ou pour l'accomplissement de certaines obligations civiles.

Infos brochures

- «Clés pour le crédit-temps»
- «Zoom sur l'interruption de carrière dans le cadre de l'assistance médicale»
- «Clés pour... devenir parent tout en travaillant»
- «Clés pour... le congé-éducation payé»
- «L'interruption de carrière / le crédit-temps»
- «Zoom sur l'interruption de carrière dans le cadre du congé parental»

«Pour obtenir plus de renseignements quant aux modalités pratiques de ces congés, vous pouvez vous adresser à l'ONEM ou auprès de votre employeur ou son secrétariat social».

Pour ceux qui ne disposent pas d'Internet, toutes ces brochures sont disponibles gratuitement :

- par téléphone au 02 233 42 14
- par écrit à la Cellule Publications du Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale rue Ernest Blerot, 1 à 1070 Bxl - Fax : 02 233 42 36

MALADE EN FRANCE : feuille de soins bien complétée, dossier vite traité !

Un mini trip à Paris, une semaine de vacances dans le Lubéron ou un séjour en Alsace... Sympa ! Mais vous n'êtes pas à l'abri d'un petit pépin de santé... Une visite chez le médecin s'impose ?
Si vous réglez directement les honoraires au médecin, il établit une feuille de soins et éventuellement une prescription pour des médicaments, que vous rentrerez, lors de votre retour, auprès d'**Omnimut**.

Pour les médicaments, vous pouvez vous rendre dans n'importe quelle pharmacie en France avec la feuille de soins et la prescription remises par le médecin. Le prix des médicaments est inscrit sur la feuille de soins que le pharmacien vous rend avec la prescription et vous payez directement sur place.

Attention !
Les étiquettes figurant sur les emballages des médicaments doivent être retirées pour les coller à l'endroit approprié sur la feuille de soins. Cela facilitera et accélérera la gestion de votre dossier et surtout les procédures de remboursement, que ce soit en Belgique ou en France.

Bon à savoir !

Demandez à temps votre Carte européenne d'assurance maladie (CEAM) auprès d'**Omnimut** avant de partir en vacances !
Si vous cherchez un médecin, une pharmacie de garde ou un hôpital durant votre séjour, Mediphone Assist, l'assistance voyages d'**Omnimut**, est disponible jour et nuit au +32 2 778 94 94.

EN CAS D'INCAPACITÉ DE TRAVAIL, COMMENT REPRENDRE LE BOULOT EN DOUCEUR ?

En tant que salarié en incapacité de travail, vous pouvez, si vous vous sentez prêt, reprendre partiellement votre activité professionnelle malgré la persistance de certains problèmes de santé. Pour ce faire, vous devez d'abord envoyer à votre mutualité une demande d'autorisation. Sachez que ce temps partiel ne doit pas nécessairement être un mi-temps, il peut aussi être progressif. Discutez d'abord avec votre employeur sur les possibilités de cette reprise progressive.

Depuis cette année, les démarches administratives sont simplifiées. Désormais, vous devrez remplir un formulaire que la mutualité tient à votre disposition. Ce formulaire unique sert à déclarer votre intention de reprise du travail à temps partiel et à en demander l'autorisation au médecin-conseil. Ce formulaire doit parvenir à la mutualité avant de commencer le travail à temps partiel. N'oubliez pas d'y mentionner le nom de votre médecin généraliste et, si possible, celui du médecin du travail.

Si vous avez remis ce formulaire à la mutualité avant la reprise à temps partiel et si vous vous êtes arrangé avec votre employeur, vous pouvez commencer à travailler à temps partiel sans attendre la décision du médecin conseil. Celui-ci a, en effet, 30 jours ouvrables pour prendre une décision sur base de votre dossier médical et, éventuellement, d'un examen médical. C'est aussi lui qui vous recontactera pour faire le point avec vous sur la manière dont se déroule votre reprise partielle du travail.

Omnimut vous propose aussi ses brochures «En incapacité de travail... Et maintenant?» et «Le médecin-conseil de votre mutualité».

Les médicaments plus chers le dimanche et les jours fériés

Quand vous achetez un médicament à la pharmacie le dimanche, la nuit ou un jour férié, vous le payez généralement plus cher que durant les heures d'ouverture normales. De fait, pendant ses heures de garde, un pharmacien peut vous facturer un montant supplémentaire. Cette «taxe de garde» n'est pas obligatoire, mais les pharmaciens sont encouragés à la demander.

L'objectif est d'éviter que des clients se présentent la nuit pour des achats sans urgence, comme une bouteille de sirop contre la toux ou des gouttes pour le nez. En ce qui concerne les **médicaments remboursés et urgents sur prescription**, le supplément pour la garde (5,04 euros) est **intégralement pris en charge par la mutualité**. Vous ne payez donc pas vous-même le coût supplémentaire, alors que c'est le cas pour **les médicaments non remboursés** (avec ou sans prescription). Pour ceux-ci, vous ne recevez pas d'intervention de la mutualité et la taxe de garde **est à votre charge**. Aucune convention n'existe sur ce montant et le pharmacien peut en principe le fixer librement.

Par conséquent, rendez-vous uniquement chez le pharmacien de garde pour des médicaments remboursés urgents avec prescription. Vous éviterez ainsi les mauvaises surprises à la caisse.

Plus d'info ?
Surfez sur www.pharmacie.be

LA CARTE SIS EST VOUÉE À DISPARAÎTRE DÈS 2014 !

Dans un avenir très proche, la carte SIS ne sera plus utilisée en pharmacie et ce, au profit de votre carte d'identité électronique (eID).

Cette transition se déroule en plusieurs étapes :

- Certains pharmaciens demandent déjà la carte d'identité électronique au lieu de la carte SIS depuis début 2012.
- Fin 2013, les cartes SIS qui auront plus de 10 ans, à savoir celles délivrées en 2003, ne seront plus valables. Puis, toutes les cartes SIS atteignant 10 ans perdront leur validité chacune à leur tour.
- A partir du 1er janvier 2014, les cartes SIS de moins de 10 ans pourront encore être demandées pour identification.

Important à savoir ! Pour connaître la date de fin de validité de votre carte SIS, ajoutez 10 ans à la date inscrite en bas à droite de la carte.
Plus d'infos sur le site d'**Omnimut**.

Indemnités : info flash

Les allocations pour frais funéraires dans le cadre de l'assurance obligatoire ont été supprimées depuis début 2013. Elles ne sont donc plus payées pour les décès intervenus à partir du 1er janvier 2013 !

Texte paru au moniteur du 31 décembre 2012.

QUE FAIRE SI...

VOUS AVEZ RATÉ UN RENDEZ-VOUS CHEZ UN PRESTATAIRE DE SOINS ?

Imaginons que, après avoir pris rendez-vous chez un prestataire de soins, vous n'ayez pas pu vous y rendre pour une raison ou une autre. Quels risques encourez-vous ?

PRÉVENIR AU MOINS 24 H À L'AVANCE

Si vous avez un empêchement et que vous ne pouvez pas vous rendre à votre rendez-vous chez le prestataire de soins, il est essentiel de le prévenir à temps. Toutefois, la notion «à temps» n'est pas fixée de manière officielle. Pour une simple consultation chez le médecin généraliste, il est recommandé de le prévenir au moins 24 h à l'avance, mais pour une intervention chirurgicale planifiée en hospitalisation de jour, d'autres délais peuvent s'appliquer. Le prestataire de soins peut ainsi réaménager son agenda.

INDEMNISATION

Si vous n'avez pas prévenu le prestataire de soins ou s'il estime que vous avez annulé trop tard. Celui-ci peut exiger une indemnisation. Dans la plupart des cas, elle s'élève au maximum au montant des honoraires de la consultation ou prestation. En cas de contestation, c'est au juge de décider si l'indemnisation demandée est trop élevée ou non.

Conclusion :

En cas d'empêchement, n'oubliez pas d'annuler votre rendez-vous chez le prestataire de soins à temps !

Simplifiez-vous la vie grâce à la domiciliation européenne !

Conformément aux dispositions européennes, la domiciliation bancaire pour payer votre cotisation est remplacée par une domiciliation européenne. Tout se fera automatiquement, vous n'avez aucune démarche à remplir !

Quels changements pour vous ?

- **Vous payez actuellement votre cotisation à votre mutualité par domiciliation.** Vos domiciliations seront automatiquement remplacées par des domiciliations européennes sans aucun changement de vos données telles que la date, le montant,... Avant le 1er prélèvement sous format européen, vous recevrez un courrier par lequel votre mutualité vous informera des nouvelles références de votre domiciliation ainsi que des montants et dates de prélèvement à venir.
- **Vous venez de remplir un formulaire de domiciliation pour vos paiements**, au format belge. Pas de problème, votre mutualité vous demandera d'en signer un nouveau, conforme à la législation européenne.
- **Vous venez de remplir un formulaire de domiciliation pour vos paiements**, mais au format européen. Toutes nos félicitations ! Avant le 1er prélèvement sous format européen, vous recevrez un courrier par lequel votre mutualité vous informera des nouvelles références de votre domiciliation ainsi que des montants et dates de prélèvement à venir.
- **Vous ne payez pas encore par domiciliation.** Aucun changement ! C'est peut-être l'occasion d'opter pour la domiciliation.

Payer les cotisations de votre mutualité par domiciliation : définitivement un choix malin !

Sûr : aucun oubli possible, vous êtes automatiquement en règle de cotisation.

Facile : une seule demande à votre mutualité suffit.

Gratuit : le paiement par domiciliation ne vous coûte rien.

Transparent : vous recevez une notification annuelle avec les montants et dates de prélèvements.

Flexible : vous pouvez à tout moment renoncer à votre domiciliation bancaire. Et vous bénéficiez d'un délai de 8 semaines après le prélèvement pour demander un remboursement auprès de votre banque.

En savoir plus sur la domiciliation européenne : www.sepabelgium.be !

PROMOTION SANTÉ

PETITS ENFANTS = GROS STRESS ?

Les nuits agrémentées de concerts de pleurs, la maison envahie de bavoirs sales,... les tout-petits font parfois grimper le stress en flèche chez leurs parents. Pour que l'univers rose à l'arrivée du bébé ne s'assombrisse pas, il existe quelques conseils simples !

Impossible d'y échapper : les bébés impliquent du stress. Les jeunes parents ne doivent donc pas se sentir coupables d'être nerveux. «Le contexte joue évidemment un rôle. Certaines situations génèrent une dose de stress supplémentaire pour les parents».

FACTEURS DE STRESS POTENTIELS

Le stress est différent pour chacun. La manière dont les parents réagissent à l'arrivée d'un enfant et tout ce qu'elle implique est surtout une question de ressenti. «Un parent reste très calme dans une certaine situation, alors que ces mêmes circonstances causent un pic de stress pour un autre», explique Sarah Vanden Avenne, pédagogue.

Certains facteurs de stress sont quand même récurrents.

- **Attentes vis-à-vis de soi-même en tant que parent :** de nombreux parents se fixent des objectifs ambitieux ou sont trop perfectionnistes. Une fois que l'enfant est là, ils doivent parfois revoir cette image d'eux-mêmes ou poursuivre des attentes plus réalistes.
- **Changement de la situation familiale :** vous devez trouver un nouvel équilibre au sein de votre famille et/ou votre relation, p.ex. ménage, travail, loisirs...
- **Alimentation du bébé :** un allaitement problématique ou une prise de biberon difficile peut causer du stress.
- **Attentes des parents par rapport à l'enfant :** que se passe-t-il si votre bébé ne se comporte pas selon vos attentes (p.ex. mauvaise nuit, alimentation difficile) ? Plus la différence entre les attentes et la réalité est grande, plus le stress est important.

RISQUES ET CONSÉQUENCES

«Un peu de stress fait partie de la parenté» souligne encore une fois Sarah. «Bien que les tensions soient tout à

fait normales, elles peuvent entraîner des problèmes si elles persistent».

Voici quelques risques possibles :

- surmenage
- dépression postnatale (environ 10 à 20 % des mères et 10 % des pères)
- mise sous pression de la relation avec le partenaire
- attachement dangereux entre le parent et l'enfant : les parents stressés chroniques ne parviennent souvent plus à bien réagir aux signaux et attentes du bébé.

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME !

Personne ne peut être complètement préparé à l'arrivée d'un bébé, mais une bonne connaissance de soi et des attentes réalistes vous permettent de tenir le bon bout pour sortir indemne de cette période. «Se connaître soi-même, voilà le conseil ultime !», selon Sarah. «Les parents sont les mieux placés pour savoir comment ils réagissent au changement et à de nouvelles situations. Ils peuvent donc également déterminer au mieux ce dont ils ont besoin pour y faire face. Ces moments d'autoréflexion sont essentiels, même s'ils ne vont pas de soi pour tout le monde».

Cette même honnêteté est aussi importante à l'égard du partenaire. «Les bons accords font les bons parents», confirme Sarah. «Les parents doivent oser partager leurs attentes l'un avec l'autre et avec leur entourage proche».

L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI

Ce n'est pas toujours facile de continuer à vivre sainement en tant que parent. De plus en plus de jeunes parents souffrent de surpoids en raison de mauvaises habitudes alimentaires et d'un manque d'activité physique. En plus de cet aspect, prendre soin de soi comporte également un exercice mental selon Sarah : «Il est important que les parents fassent la liste de leurs priorités».
Durant la préparation à l'arrivée du bébé et durant les premiers mois, il est également important que les parents cherchent des solutions adaptées à eux et leur famille. «Il est souvent conseillé aux parents d'appeler à l'aide leur entourage proche».

UNE SÉRIE DE RITUELS

La routine et l'habitude peuvent également contrer le stress. Créer des rituels pour vous-même et votre enfant est donc essentiel. «Beaucoup de parents parviennent à se calmer grâce à un schéma fixe», explique Sarah. «Cette routine peut constituer un point de repère. Ce n'est d'ailleurs pas uniquement valable pour les parents. Les enfants réagissent généralement très bien aussi à un schéma fixe».

A qui vous adresser pour obtenir une aide professionnelle ?

Vous pouvez compter sur différentes formes d'encadrement professionnel :

- sage-femme à domicile
- infirmiers régionaux de l'ONE
- soins de maternité
- boutiques «éducation»
- initiatives locales

Plus d'info ? Rendez-vous sur www.one.be !

Que faire en cas...

... de reflux ? La plupart des enfants régurgitent un peu de lait après avoir mangé. C'est normal et indolore. Mais si votre enfant en souffre, consultez votre médecin traitant (pédiatre ou médecin généraliste).
... d'alimentation difficile ? L'allaitement peut vous faire douter, car vous n'êtes pas sûr(e) de la quantité bue par votre enfant. Dans ce cas, l'encadrement professionnel d'une sage-femme ou infirmière peut vous aider : elles peuvent vérifier si votre bébé est bien installé, s'il a pris assez de poids... Vous pouvez ainsi constater objectivement si tout va bien ou non. Quant au biberon, il peut aussi poser problème, auquel cas vous pouvez vous adresser à la sage-femme ou l'infirmière.
... de sommeil difficile ? Essayez de trouver un rythme de journée constant pour votre enfant de manière à ce qu'il sache quand il est temps de dormir. Mieux vaut faire dormir un bébé dans sa propre chambre au-delà de ses 6 mois. C'est peut-être un facteur de stress pour l'enfant, mais vous ne pouvez pas le savoir à l'avance.
... de crises de larmes ? «Pourquoi mon bébé pleure-t-il ?», beaucoup de jeunes parents se posent cette question. Prenez du temps pour apprendre à connaître votre enfant et faites chaque fois le tour des causes possibles : lange mouillé, faim,... Il se peut aussi qu'il n'y ait pas de cause spécifique et que votre bébé veuille par exemple simplement un câlin. Les enfants assimilent leurs expériences et sentiments en pleurant. C'est pourquoi certains bébés pleurent souvent au même moment de la journée.

Plus d'info ?

- Surfez sur www.one.be pour des conseils et des vidéos !
- Pour en savoir plus sur le congé de maternité, de naissance et parental, contactez votre mutualité et/ou employeur !

PROMOTION SANTÉ

LE DENTISTE… MÊME PAS PEUR !

La piqûre ou la fameuse fraise au son strident… : c'est sûr, se rendre chez le dentiste n'est pas des plus agréables. De nombreux adolescents en ont même une peur bleue, au point de sans cesse reporter leur contrôle annuel, avec les risques que cela comporte pour leur dentition. Il n'y a pourtant pas de quoi avoir peur. Alors, halte au mythe des consultations douloureuses chez le dentiste !

Selon une étude des Mutualités Libres, un peu moins de 10 % des adolescents ne se sont pas rendus chez le dentiste durant la période de 2004 à 2008. Si toi aussi, tu retardes sans cesse ta visite chez le dentiste lorsque tes parents ne t'y accompagnent plus, tu risques de compromettre ta santé buccale.

LES CAUSES DE LA PEUR

Pourquoi de nombreux jeunes transpirent-ils à l'idée d'aller chez le dentiste ?

Cette angoisse peut s'expliquer de différentes manières :

- une expérience douloureuse chez le dentiste dans le passé
- des histoires désagréables sur une visite chez le dentiste racontée par des amis ou la famille
- la honte d'une dentition mal soignée
- l'image négative des dentistes véhiculées dans les programmes télé, films, journaux, etc.
- autres raisons

METS TON DENTISTE AU JUS !

Si tu traînes les pieds quand tu as rendez-vous chez le dentiste, n'hésite pas à le lui dire, car il est le mieux placé pour te rassurer et pourra tenir compte de tes angoisses et souhaits. Note éventuellement tes questions à l'avance pour pouvoir les parcourir avec le dentiste avant l'intervention. Tout sera ainsi clair comme de l'eau de roche avant de t'installer sur la chaise.

QUELQUES TRUCS POUR T'AIDER

Le temps des visites douloureuses chez le dentiste est révolu. À l'exception de quelques sensations désagréables de vibrations dans la bouche, tu ne sens presque plus rien grâce aux techniques modernes utilisées. Si tu n'es pas encore tout à fait rassuré(e), les conseils suivants pourront peut-être t'aider.

- Fais le point sur les étapes du traitement avec le dentiste et examinez ensemble ses instruments pour apprendre à les connaître.
- Suis éventuellement l'intervention dans un petit miroir pour te rassurer sur ce qui se passe exactement.
- Si tu es trop nerveux à un moment, fais signe au dentiste pour faire une pause.
- Prends ton lecteur MP3 et écoute ta musique préférée pour te calmer.
- Fais un simple exercice de respiration : inspire profondément quelques secondes, retiens ta respiration et expire calmement, chaque étape durant le même nombre de secondes.
- Essaye de penser à une image que tu associes à la détente et au calme (p.ex. une plage ensoleillée) et concentre-toi dessus durant l'intervention.

Si malgré ces conseils, tu ne parviens pas à calmer ton angoisse, demande à ton dentiste et/ou médecin traitant si un calmant pourrait aider. Ils peuvent aussi te diriger vers une aide spécialisée. L'hypnose médicale, un traitement au gaz hilarant à l'hôpital,... : même en cas de peur bien ancrée, des méthodes existent pour t'aider !

Pour trouver un dentiste dans ta région, surfe sur www.mondentiste.be!

Profil remercie l'association de dentistes «Verbond der Vlaamse Tandartsen (VVT)» pour son aimable collaboration !

ENLEVER OU GARDER SES DENTS DE SAGESSE ?

Les dents de sagesse alimentent encore de nombreuses conversations au bureau, entre amis ou en famille, mais aussi dans le monde médical où les avis diffèrent dans certains cas. Qu'en est-il au juste ? L'extraction de ces dents répond-elle à une réelle nécessité de santé ? Explications avec le Professeur Raphaël Olszewski du service de stomatologie et de chirurgie maxillo-faciale aux Cliniques Universitaires Saint-Luc !

EXTRAIRE PRÉVENTIVEMENT LES DENTS DE SAGESSE SAINES ?

En 2012, le Centre fédéral d'expertise des soins de santé (KCE), chargé de réaliser des études sur les soins de santé et l'assurance maladie, a publié un rapport dans lequel il conseille de ne pas systématiquement extraire les dents de sagesse saines, car elles ne sont pas responsables du chevauchement ou du mauvais alignement des dents de devant.

«La dent de sagesse n'est pas un bulldozer qui pousse les autres dents en bousculant la dentition !», confirme le Professeur Olszewski, «Ce chevauchement peut être d'ordre génétique ou être causé par la force musculaire de la langue et les muscles buccaux, même quand les dents de sagesse sont extraites.»

En outre, aucune étude ne prouve que l'extraction préventive des dents de sagesse est plus avantageuse que de les laisser en place. Si le patient ne présente

pas de signes, symptômes, douleurs ou gêne liés à une dent de sagesse, celle-ci est asymptomatique et rien ne justifie de l'enlever.

Le Professeur Olszewski commente : «Personne ne peut prédire qu'une dent asymptomatique posera problème dans 3 mois ou 25 ans. Le choix appartient alors au patient : soit il préfère éviter tout risque, soit il choisit de n'intervenir que si un souci se présente».

(*) Le rapport «Extraction préventive des dents de sagesse en l'absence de toute pathologie : évaluation rapide» a été réalisé avec la collaboration de plusieurs universités, experts, médecins, etc. et est consultable sur www.kce.fgov.be dans «Publications».

LES EXTRACTIONS NÉCESSAIRES

La question de l'extraction se pose quand le germe dentaire (ébauche embryonnaire de la dent) est visible. Comment savoir s'il faut enlever la dent ?

Le Professeur Olszewski vous l'explique.

1. «Quand des maladies des dents de sagesse apparaissent :
   - une carie
   - une inflammation à répétition de la gencive due aux foyers infectieux abrités par certaines dents de sagesse et nécessitant la prise d'antibiotiques
   - une position dangereuse pour d'autres dents
   - un os de la mâchoire infecté
2. Lors d'une chirurgie pour traiter un déplacement de la mâchoire si les dents de sagesse sont mal placées.
3. En cas de chimiothérapie ou radiothérapie qui peuvent causer des problèmes dentaires.»

«JE ME FAIS ENLEVER LES DENTS DE SAGESSE»

Vous pouvez les faire extraire chez un dentiste ou en chirurgie, sous anesthésie locale ou générale.

Celle-ci se décide en accord avec le patient selon son degré de nervosité chez le dentiste.

Comptez une dizaine de jours pour récupérer. Une fois les dents de sagesse enlevées, la dentition fonctionne tout à fait normalement.

«JE GARDE MES DENTS DE SAGESSE»

Si les dents de sagesse sont complètement sorties, elles sont logées à la même enseigne que les autres dents. Si elles percent seulement en partie par manque de place, faites-les contrôler une fois par an chez votre dentiste.

Profil remercie le Professeur Raphaël Olszewski du Service de stomatologie et de chirurgie maxillo-faciale aux Cliniques Universitaires Saint-Luc à Bruxelles pour son aimable collaboration !

Dentalia
plus
DENTALIA PLUS...
jusqu'à 1000 € de remboursement par an*
Dentalia plus est une couverture mutualiste offrant d'excellents remboursements complémentaires pour les soins dentaires et ce pour un rapport qualité prix exceptionnel couvrant :
les soins préventifs et curatifs
les traitements orthodontiques
les prothèses
la parodontologie
les couronnes et implants
Plus d'info sur www.omnimut.be
www.omnimut.be
La mutualité Omnimut, reconnue par la loi du 06 août 1990 - n° d'entreprise 0411 731 049, intervient en tant qu'agent d'assurances, n° OCM 5002C, pour la société mutualiste d'assurance «Mutuelle Entraide Hospitalisation» située rue Saint-Hubert 19 à 1150 Bruxelles, RPM Bruxelles, n° d'entreprise 0422 189 629, entreprise d'assurances agréée sous le n° de code OCM 750/01. Le présent document revêt un caractère informatif et non contractuel. Seuls les statuts de la mutualité et de la SMA lui sont légalement opposables.
* Après 3 ans, âge maximum de souscription 64 ans inclus voir conditions complètes sur www.omnimut.be

DES DENTS À L'ÉPREUVE DU TEMPS

Une bonne dentition pour la vie, aussi longtemps qu'elle est entretenue ! Plus nous vieillissons, plus nous sommes sensibles à différentes affections buccales et dentaires. Il est en outre démontré qu'une mauvaise hygiène buccale nuit également à la santé générale. Voici 7 règles d'or pour des dents étincelantes !

1. Brosser, brosser et encore brosser

La principale leçon en matière d'hygiène dentaire reste le brossage quotidien des dents.

Les prescriptions sont les mêmes pour tout le monde :

- Brossez-vous les dents 2 fois par jour pendant 3 min.
- Choisissez un dentifrice au fluor. Cette substance protège vos dents des carries.
- Rincez bien votre brosse à dents après utilisation et conservez-la au sec, avec la tête vers le haut.
- Changez de brosse à dents à chaque saison.

2. N'oubliez pas les espaces interdentaires !

Nettoyer les espaces interdentaires devient encore plus important avec les années, car ces espaces s'agrandissent au fil du temps. Comme ils ne sont pas facilement accessibles avec une brosse à dents normale, utilisez plutôt une «brossette» interdentaire. Il en existe de plusieurs tailles, demandez conseil à votre dentiste !

3. Prenez soins de vos prothèses dentaires

Si vous portez une prothèse dentaire, cela ne signifie pas que vous devez consacrer moins de temps à votre bouche, que du contraire.

Les prothèses dentaires méritent tout autant de bons soins !

- Nettoyez votre prothèse dentaire avec une brosse prévue à cet effet, et pas avec une brosse à dents normale. Les poils sont plus durs et situés des deux côtés de la brosse : un côté pour l'extérieur de la prothèse dentaire et l'autre côté pour l'intérieur. L'objectif est de bien frotter.
- N'utilisez pas de dentifrice, mais un simple savon liquide neutre.
- Rincez votre prothèse dentaire et conservez-la dans un endroit sec durant la nuit. Ne la plongez pas dans l'eau avec une pastille nettoyante !

4. Continuez à consulter régulièrement votre dentiste

De nombreuses personnes associent le dentiste à la douleur : elles ne le consultent qu'en cas de douleurs dans la bouche. Il est pourtant essentiel de ne pas oublier votre dentiste et ce, même si vous portez une prothèse dentaire ! Les affections buccales s'aggravent beaucoup plus vite avec l'âge, donc prenez-y vous à temps !

5. Gardez la bouche humide

Un problème gênant qui augmente avec les années est la sécheresse buccale. Non seulement causée par un moins bon fonctionnement des glandes salivaires, elle peut également l'être par la prise de certains médicaments. Une bouche sèche est tout sauf agréable et peut causer des infections. Pour garder la bouche humide, veillez à boire régulièrement et à adapter vos médicaments en concertation avec votre médecin généraliste.

6. Soyez prudent avec les bains de bouche !

Les bains de bouche contiennent, pour la plupart d'entre eux, de l'alcool et peuvent donc assécher les muqueuses. De plus, ils sont parfois utilisés à la place du brossage, ce qui n'est évidemment pas le but. Choisissez un bain de bouche sans alcool. En cas de problèmes de déglutition, évitez d'en utiliser.

7. Utilisez un racloir à langue

Contrairement à ce que beaucoup pensent, une mauvaise haleine ne provient pas de l'estomac, mais bien de la bouche. Retirez les bactéries de votre langue avec un racloir à langue. Votre haleine en sera plus fraîche et votre goût plus prononcé !

Profil remercie Barbara Janssens, dentiste chez Gerodent et chercheuse à l'Université de Gand, pour son aimable collaboration.

Plus d'info ?

Consultez notre brochure «7 réflexes pour des dents saines» sur **www.omnimut.be**.

DES ALLERGÈNES DANS VOTRE ASSIETTE

Les allergies alimentaires sont plus impressionnantes que les respiratoires parce qu'elles tuent davantage. Une bien connue est l'allergie à l'arachide. Même si c'est rare, à savoir dans moins de 1 % des cas déclarés, elle peut tuer. Comment les reconnaître ? Quelles autres allergies présentent un réel danger ? Réponses dans cet article !

LES SYMPTÔMES D'UNE ALLERGIE ALIMENTAIRE

Il est important de reconnaître une allergie alimentaire quand il y en a une pour réagir en connaissance de cause.

Les symptômes possibles, parmi d'autres, sont :

- de l'urticaire, due à une allergie légère
- des contractions au niveau des bronches
- de la diarrhée
- un choc anaphylactique (perte de connaissance ou chute de tension importante), dû à une allergie grave

Sans intervention, un choc anaphylactique entraîne la mort. De ce fait, il demande un traitement urgent nécessitant une injection d'adrénaline. En général, quelqu'un de très allergique emmène une trousse d'urgence partout avec lui.

Ne confondez pas allergie, intolérance et intoxication alimentaires !

En cas d'intolérance alimentaire, le patient ressent plutôt un mal-être et des difficultés à digérer.

Une intoxication alimentaire peut causer des symptômes similaires à ceux d'une allergie, d'où une confusion possible. Des tests cutanés sont alors nécessaires pour déterminer s'il s'agit d'une allergie ou d'une intoxication. Si vous n'êtes pas allergique à un aliment, ce serait dommage de vous en priver à vie…

L'ALLERGIE ALIMENTAIRE DANS TOUS SES ÉTATS

C'est surtout l'aliment frais qui est allergène plutôt que les colorants, conservateurs,… de leur côté, les médicaments peuvent aussi contenir des éléments allergènes.

ALLERGÈNES CAPRICIEUX

Ce n'est pas toujours facile de détecter une allergie, car tous les allergènes ne sont pas constants. Ainsi, la cacahuète fraîche est moins allergisante que les cacahuètes grillées alors que la noisette fraîche est plus allergisante que celle dans le «choco» à tartiner. Par conséquent, certaines personnes allergiques à la noisette mangent de la pâte à tartiner avec noisettes sans aucune réaction allergique.

D'autre part, certains allergènes ne se contentent pas d'être ingérés pour déclencher une réaction. Par exemple, un enfant allergique au poisson peut présenter de l'asthme pendant la cuisson de poisson s'il se trouve à proximité, voire même quand il sent l'odeur du poisson cru.

Tout aussi anecdotique est le cas de compagnies aériennes qui ont annulé la distribution de cacahuètes durant le vol. De fait, ouvrir un sachet à côté d'une personne allergique peut déclencher une réaction allergique chez celle-ci.

Une personne sensible aux crustacés lors d'un test cutané qui en mange quand même parce qu'elle n'a jamais eu de réaction grave, se met potentiellement en danger. Elle pourrait tout à coup se retrouver en réanimation pour avoir dansé juste après avoir mangé des crevettes, car les symptômes allergiques peuvent être amplifiés si on les associe à un effort physique, la prise d'alcool ou d'aspirine.

"Oh non, je suis allergique au chocolat !"

Certaines personnes pensent être allergiques au chocolat ou aux fraises, mais ces allergies n'existent pas. Il s'agit en réalité d'une surconsommation de chocolat ou de fraises. Ces aliments contiennent en effet une substance qui, lorsqu'elle est ingérée en quantités proportionnellement trop grandes par rapport aux besoins de l'organisme, peut causer des crises d'urticaire. Dans ce cas, le remède est simple : mangez du chocolat et des fraises en quantité raisonnable !

ALLERGIQUE POUR LA VIE ?

Une allergie peut aussi changer au fil du temps. Un enfant de 10 mois allergique au blanc d'œuf verra son alimentation privée d'œufs. Lorsqu'il en remangera quelques années plus tard, il ne présentera plus d'allergies aux œufs et ce, sans aucun traitement. Inversement, quelqu'un qui a mangé des crevettes toute sa vie peut soudainement devenir allergique aux crevettes à 70 ans.

Profil remercie le Docteur Claire Ledent du service d'immuno-allergologie au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Brugmann à Bruxelles pour son aimable collaboration !

QUELQUES AUTRES PHÉNOMÈNES ALLERGIQUES

LES VENINS D'INSECTES, ATTENTION !

Les premiers responsables des piqûres allergisantes sous nos latitudes sont les abeilles, les guêpes, les frelons et les bourdons. Très peu de gens y sont allergiques mais chaque année, les piqûres de ces insectes sont causes de décès. Les réactions allergiques peuvent être immédiates ou ne survenir qu'à la deuxième piqûre.

En cas d'allergie, voici quelques précautions :

- évitez les promenades ou pique-niques à proximité d'une zone d'apiculture
- gardez vos chaussures dans l'herbe
- évitez de vous parfumer, car les parfums et eaux de toilette attirent les insectes
- portez des vêtements de couleur claire, car les couleurs sombres attirent les insectes piqueurs, et couvrant bien votre corps
- débarrassez rapidement la table lors d'un repas à l'extérieur
- si vous constatez un essaim d'abeilles ou un nid de guêpes à proximité de chez vous, faites-le détruire par une entreprise de désinsectisation ou, en cas d'urgence, par les sapeurs-pompiers
- quand l'un de ces insectes tourne autour de vous, restez calme et ne faites pas de grands gestes pour les éloigner.

EN CAS DE PIQÛRE

Alors qu'il faut plusieurs centaines de piqûres pour tuer une personne non allergique, une seule piqûre suffit pour une personne sensibilisée à ce venin. C'est pourquoi, elle doit toujours avoir avec elle un kit d'urgence contenant une injection d'adrénaline.

Si vous vous faites piquer par une abeille, une guêpe, un bourdon ou un frelon, désinfectez la piqûre et retirez le dard s'il y en a un, sans presser sur la glande à venin. **En cas de réaction allergique, telle que gonflement ou sifflement respiratoire, appelez sans tarder le 112 !**

ALIMENTATION

DU SUCRE, ENCORE ET TOUJOURS

Vous avez envie de sucre ? Il n'y a pas que vous dans ce cas ! Pour de nombreux Occidentaux, c'est même le goût le plus apprécié, rendant biscuits, bonbons, tartes et glaces de purs plaisirs. Un hasard ? Pas vraiment, car la saveur naturellement sucrée du lait maternel nous apprend à l'aimer. Quel que soit notre âge, les friandises sont et restent notre ultime péché mignon ! Pourtant, le sucre n'est pas ce qu'il y a de plus sain, d'où la recherche d'un substitut avec les édulcorants. Dans quelle mesure ceux-ci sont-ils intéressants ?

SUCRE VERSUS ÉDULCORANTS

Ce n'est pas un secret, trop de sucre est mauvais pour la santé : il nous fait grossir et cause des carries. Le sucre est un produit alimentaire vide, ce qui signifie qu'il ne contient que des hydrates de carbone et aucune autre substance alimentaire comme des protéines, vitamines ou minéraux. Il procure donc seulement des «calories vides». L'industrie alimentaire a trouvé la parade en mettant un large assortiment de produits pauvres en sucre sur le marché. Un cadeau tombé du ciel pour les amateurs de sucreries qui souhaitent perdre quelques kilos ! Les produits light à plus faible teneur en sucre conservent leur saveur sucrée grâce à la substitution du sucre par des édulcorants. Ceux-ci varient d'un produit à l'autre.

TYPES D'ÉDULCORANTS

Il y a deux groupes d'édulcorants : les intensifs et les extensifs. Les **édulcorants intensifs** ont un pouvoir sucrant beaucoup plus élevé que le sucre normal. De ce fait, une petite quantité d'édulcorant suffit pour obtenir le même pouvoir sucrant qu'une portion de sucre. Le nombre de calories est ainsi négligeable. Ces édulcorants sont surtout utilisés dans les boissons rafraîchissantes, la confiture, la glace et le chocolat, mais aussi

souvent disponibles en comprimés ou sous forme de poudre.

En voici quelques exemples

Aspartame (E951)

C'est probablement l'édulcorant intensif le plus connu, avec un pouvoir sucrant 200 fois plus élevé que le sucre normal. Une infime quantité est donc suffisante. L'aspartame est un édulcorant très populaire, car son goût se rapproche très fort de celui du sucre. Il se compose de deux substances naturellement présentes dans notre corps et dans des produits alimentaires comme le lait, les œufs et les bananes.

Saccharine (E954)

C'est l'un des plus anciens édulcorants artificiels, mais son goût ne se rapproche pas toujours du sucre normal. Par conséquent, son utilisation a fortement chuté ces dernières années.

Thaumatine (E957)

Il s'agit d'une protéine sucrée provenant des graines d'une plante tropicale. La thaumatine est 2.000 fois plus sucrée que le sucre. Cet édulcorant laisse longtemps un arrière-goût de réglisse en bouche et est souvent utilisé dans les chewing-gums et bonbons.

Acésulfame-K (E950)

Cet édulcorant est souvent utilisé en association avec l'aspartame. La substance est stable à hautes températures et donc parfaitement adaptée aux préparations chaudes comme les puddings ou pâtisseries.

Sucralose (E955)

Il s'agit du seul édulcorant fabriqué à partir de sucre. Le sucralose résiste également aux hautes températures et est ainsi adapté aux aliments cuits.

Les **édulcorants extensifs** ont généralement un pouvoir sucrant moins élevé ou égal au sucre. En théorie, ils contiennent autant de calories que le sucre normal, mais comme ils ne sont pas ou peu assimilés par le corps, leur apport énergétique est inférieur au sucre normal. Lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités, ils peuvent toutefois entraîner des douleurs intestinales ou une mauvaise haleine. Quelques exemples sont le lactose, le maltose, le tagatose, le sorbitol et le xylitol. Ils sont souvent utilisés dans les chewing-gums, les bonbons, les biscuits et les pâtisseries.

Les "pour" des édulcorants

- En raison de leur haut pouvoir sucrant, une petite quantité suffit.
- Ils ne causent pas de carries.
- Il contiennent peu ou pas de calories.

Les "contre" des édulcorants

- Ils n'ont pas d'action conservatrice.
- Ils ne donnent pas de masse aux aliments.
- Ils laissent parfois un arrière-goût amer.

SÛRS ?

Les édulcorants font partie des substances alimentaires les plus analysées au monde. Ils ne peuvent être utilisés dans des aliments que s'ils sont sans danger pour la santé. Avant qu'un édulcorant puisse être utilisé, toute une série d'organisations alimentaires doivent donner leur autorisation. Ce feu vert peut prendre des années, voire des décennies, car les instances officielles veulent être certaines qu'aucun danger n'existe à long terme pour le consommateur. Nous pouvons donc supposer qu'ils ne sont pas nocifs pour la santé, si nous ne dépassons pas la dose journalière admise (DJA). Cette valeur DJA est une large directive qui tient compte des plus petits consommateurs. Si la valeur DJA est dépassée (durant une longue période), d'éventuels effets secondaires pourraient apparaître. Le risque est cependant quasi nul, car les valeurs maximales sont encore très élevées malgré les marges de sécurité. Exemple : La valeur DJA de l'aspartame est de 40 mg par kilogramme de poids corporel. Une personne pesant 70 kg peut donc consommer 2.800 mg d'aspartame par jour, soit 4 litres de boisson rafraîchissante light. Pour un enfant de 25 kg, cela revient à environ 1,5 litre.

LA STEVIA

Contrairement aux autres édulcorants, qui sont synthétisés, l'édulcorant Stevia est 100 % naturel. Il est surtout utilisé dans les boissons rafraîchissantes, préparations de fruits et produits laitiers. La Stevia ne contient pas de calories, est bonne pour les dents et environ 200 fois plus sucrée que le sucre.

5 MALENTENDUS SUR LES ÉDULCORANTS

1. De nombreux produits arborent à tort la mention «light» sur leur emballage : la teneur en sucre est plus faible, mais elle est souvent compensée par une plus haute teneur en graisse. «Light» n'est donc pas toujours synonyme de «maigre» ou «pauvre en calories» ! Mieux vaut donc comparer l'étiquette du produit light avec celle de la version originale.
2. Le fructose, mieux connu comme le sucre des fruits, est un édulcorant souvent utilisé. Par le passé, il a été avancé que le fructose était meilleur pour la santé que le sucre normal, mais il a environ la même valeur énergétique. Les aliments sucrés au fructose ne contiennent donc pas moins de calories que les produits standards.
3. Il est souvent affirmé que la consommation d'édulcorants durant la grossesse n'est pas saine. Rien n'est moins vrai ! Tant que vous respectez la dose journalière admise, il n'y a pas de problème pour la maman ou le bébé.
4. Selon une étude française, la consommation d'édulcorants impliquerait un risque plus élevé de diabète de type 2. Mais, faute de preuves exclusives, les scientifiques n'en tiennent pas compte.
5. Même s'il n'y a pas de risques prouvés pour la santé, il n'est pas conseillé d'exagérer avec les édulcorants. Le sentiment de ne pas devoir se limiter («c'est light, donc, je peux en manger/boire plus») peut entraîner une dépendance au sucre.

Profil remercie Dirk Lemaître, président de la «Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten» pour son aimable collaboration.

VOS ENFANTS EN PLEINE FORME !

Biscuits, chips, glaces, bonbons... les enfants adorent, c'est indéniable ! Inutile pour autant qu'il s'empiffrent de ces friandises au point d'atteindre un surpoids. Pour les stages de vacances ou l'école, voici quelques conseils pour les faire manger sainement !

Le petit-déjeuner : c'est son repas le plus important !

- 1 verre d'eau
- 1 fruit frais ou un jus de fruit fraîchement pressé
- 2 tranches de pain gris (ou aux céréales) ou 1 bol de céréales (plutôt non sucrées)
- 1 produit laitier : lait, yaourt ou 1 tranche de fromage.

Une collation bien pensée = 1 portion de lait demi-écrémé, 1 yaourt, 1 fruit frais, 1 tartine garnie ou 1 biscuit aux céréales.

A midi, un pique-nique sain

- pain gris (ou aux céréales)
- 1 moitié des tartines garnie de charcuterie maigre + 1 feuille de salade
- 1 moitié des tartines garnie d'aliments légèrement sucrés (p.ex. confiture)
- des bâtonnets de carotte, tranches de concombre ou 1 tomate
- 1 pointe de margarine à tartiner
- 1 yaourt, 1 boisson lactée, 1 salade de fruits fraîche
- 1 bouteille d'eau.

Evitez les sauces dans les tartines ou sandwichs !

Un goûter pour patienter = 1 portion de lait demi-écrémé, 1 yaourt, 1 fruit frais, 1 tartine garnie ou 1 biscuit aux céréales.

Le repas du soir, chaud mais pas trop tard !

- 1 assiette de soupe fraîche
- ¼ assiette de pommes de terre, de riz ou de pâtes
- ½ assiette de légumes
- ¼ assiette de viande maigre ou de poisson
- 1 verre d'eau
- 1 pudding ou 1 salade de fruits frais.

Limitez les fritures (viandes panées, «fish sticks», frites, etc.) à 1 fois par semaine maximum !

Découvrez aussi nos brochures «Le surpoids chez les enfants. Une approche active !» et «En super forme avec Super Banane» !

PRÉVENTION

UNE CUISINE PRESQUE PARFAITE ?

ASTUCES POUR MANGER MOINS SALÉ, MAIS AVEC PLAISIR !

Saviez-vous que les épices agrémentent très bien vos repas non salés ? Pauvres en sodium, elles conviennent même aux régimes sans sel ! De plus, certaines stimulent et facilitent la digestion, sans oublier qu'elles ne font pas grossir... Utilisez-les quand même avec modération, car en trop grande quantité, elles peuvent devenir irritantes.

Quelques idées avec Profil !

- **La badiane ou anis étoilé :** étoile à huit branches qui cache une graine brune au goût d'anis et de réglisse, légèrement poivré. Elle occupe une place de choix en pâtisserie, dans les salades de fruits et les marinades.
- **La cannelle :** de saveur douceâtre et raffinée, très aromatique, la cannelle agrémente compotes, sauces, soupes, vin chaud, plats de volaille et desserts.
- **La cardamone :** capsule vert/gris contenant des graines brun foncé au goût fin et relevé, elle s'utilise dans les plats indiens et africains. Aromatisez par exemple votre café ou thé avec une graine.
- **Le curcuma :** la poudre orangée à dorée obtenue de la plante curcuma dégage un parfum musqué d'orange et de gingembre. Son goût est piquant, amer et son arôme poivré et frais. Succès garanti dans vos plats asiatiques et maghrébins !
- **Les clous de girofle :** boutons floraux non éclos du giroflier et séchés au soleil, ils ont un goût amer et piquant. Ils parfument bouillons, viandes, légumes, charcuteries et pâtisseries.
- **La noix de muscade :** ridée, ovale, brun clair, elle se consomme râpée. La muscade a un arôme riche et chaud enveloppant avec subtilité vos purées, viandes et soupes.
- **Le paprika :** variété de piment doux réduit en poudre après séchage. Son goût est doux, piquant ou aigre-doux suivant la variété. Il assaisonne les plats espagnols et hongrois.

Bon appétit !

Le seul centre MBT-conseils de Wallonie

Grâce au partenaire MBT obtenez des remises allant de -12% à -15%

Sur le prix de vos chaussures MBT et ce en fonction du modèle.
Remise uniquement disponible auprès du distributeur :

Centre MBT de Wallonie • S.A. SN. DISTRIBUTION
(F. Ligot) • 8, avenue des Pins, 4121 Neupré

04 372 00 36 - 0494 07 80 22

www.mbt-litebook-wallonie.be • freddy.ligot@skynet.be

BIEN-ÊTRE

DES PETITS MOMENTS DE BONHEUR !

Le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur ce qui nous arrive influence notre bonheur. Nous pouvons voir la vie avec pessimisme ou optimisme. De nombreuses études montrent que l'optimisme génère moins de stress, de meilleures performances, une meilleure santé et même à une plus grande longévité. Et heureusement, l'optimisme peut s'apprendre !

Pourquoi broyer du noir quand on peut voir la vie en rose ? Il paraît que la pensée positive, ça marche ! Mais savez-vous l'utiliser pour qu'elle influence votre vie dans le bon sens ?

SOYONS GENTILS !

Gentil ! Avec le temps, cet adjectif à peu à peu pris une connotation péjorative. Pourtant, la gentillesse est un comportement positif pour soi et pour les autres. Elle permettrait même de rester en forme. Une raison de plus pour en abuser sans modération !

Une étude menée au Japon a analysé la gentillesse et son lien avec le bonheur. Résultat, les personnes les plus gentilles au quotidien, sont également celles qui s'estiment les plus heureuses.

On a également divisé en deux un groupe d'étudiants durant dix semaines, incitant une moitié à avoir des actions altruistes : tenir la porte, céder sa place à une dame âgée dans le bus, sourire à son voisin de palier... Il s'est avéré qu'au bout de 10 semaines, ceux qui avaient pratiqué régulièrement des gestes gentils se sentaient de meilleure humeur et conservaient une meilleure image d'eux-mêmes que ceux qui n'en avaient pratiqué aucun.

RIONS !

«Le rire est une chose sérieuse avec laquelle il ne faut pas plaisanter", disait Raymond Devos.

Le rire a de nombreux effets bénéfiques sur la santé.

- **Le rire facilite la digestion**
  Les contractions du diaphragme sont une véritable gymnastique interne qui agit sur les poumons, les organes abdominaux et le système cardiovasculaire en produisant un effet puissant de relaxation. Le rire jouerait même un rôle de prévention cardiovasculaire en facilitant la circulation sanguine et en prévenant la formation de caillots.
- **Le rire est un rempart contre le stress et la douleur**
  Le rire permet de secréter des endorphines, qui ont un effet avéré sur le stress et la perception de la douleur.
- **Le rire nous rend plus heureux**
  Avoir de l'humour aide à prendre de la distance par rapport aux événements difficiles. Lors d'événements

graves, cultiver une forme d'autodérision permet de mieux résister aux émotions négatives.

Le rire est aussi fédérateur, lorsque l'on rit ensemble, de bon cœur, cela permet d'entretenir le lien social. Souriez dès que vous le pouvez, d'un sourire franc... le sourire est communicatif et ouvre la porte au rire. Tentez l'expérience d'un club du rire (voir encadré).

Les spécialistes recommandent environ 10 minutes minimum de rire par jour pour rester en bonne santé. Facile ? Détrompez-vous : selon une étude allemande, dans les années '50, les gens riaient en moyenne 18 minutes par jour, contre 6 minutes aujourd'hui...
Et bravo aux femmes, qui rient plus que les hommes !

PENSONS PRÉSENT !

Selon une étude menée récemment à Harvard, nous passerions près de 50 % de notre temps à penser à autre chose qu'au moment présent. Le fait d'être constamment préoccupés par le passé et ses regrets ou le futur et son stress a des effets négatifs sur notre niveau de stress et donc notre niveau de bonheur.

Dans la même étude, plus de 2.000 sujets ont été interrogés à intervalles aléatoires sur leur activité du moment, leur niveau de bonheur et leurs pensées. «L'esprit vagabond» était omniprésent et un esprit vagabond est un esprit moins heureux. L'étude montre aussi, et c'est plutôt une bonne nouvelle, que c'est beaucoup plus le fait d'être présent à son activité que la nature de l'activité (agréable ou pas) qui influe sur notre niveau de bonheur.

Une manière très simple de revenir au moment présent est de nous arrêter un moment et de prêter attention à notre respiration. Nous respirons tout le temps (heureusement !) mais nous en sommes rarement conscients. Arrêtez-vous 3 fois par jour pour observer votre respiration pendant 3 minutes. Soyez attentif au rythme de la respiration et aux sensations qu'elle produit dans votre corps.

Les Clubs du rire

L'Académie du rire et le yoga du rire sont des disciplines qui utilisent les bienfaits du rire pour chasser le stress et retrouver le bien-être. Il existe des clubs de rire un peu partout en Belgique : de Bruges à Arlon en passant par Anvers ou Nivelles.
www.academiedurire.be - Tél. : 063 22 36 50

LA PENSÉE POSITIVE POUR LES NULS : MODE D'EMPLOI

Voici quelques techniques à mettre en place afin de vous aider à modifier votre façon de penser...

- Documentez-vous sur la pensée positive : articles, livres, conférences...
- Utilisez la visualisation. Essayez de visualiser dans votre esprit des objets, des moments de votre vie, des couleurs,... qui dégagent une sensation de bien-être.
- Utilisez des mots positifs. Évitez les mots négatifs. Essayez de toujours avoir des conversations positives avec vos amis, votre famille, vos collègues.
- Souriez. Si vous souriez aux autres personnes, automatiquement cela dégage une aura positive autour de vous. Votre sourire n'est que le reflet de votre attitude positive.
- Agissez avec gentillesse. Développez votre gratitude, sachez être reconnaissant, n'oubliez pas de remercier, pensez aux autres.
- Faites des choses qui vous rendent heureux. Adonnez-vous à des plaisirs simples : faites une belle balade, regardez des films, lisez des livres, écoutez de la musique.
- Surveillez vos émotions. Essayez de vous en tenir à des sentiments de bonheur, de succès et de force. Évitez les sensations de faiblesse, de peur et de doute.
- Être conscient des pensées négatives. Quand vous avez une pensée négative, cherchez d'où elle vient et comment y faire face.
- Ne lâchez pas prise. Ce travail n'est pas toujours évident, c'est la raison pour laquelle vous devez faire un effort sur vous-même.

Dunepanne

Repos idéal... au littoral !

Séjour de soins à Dunepanne

Où convalescence rime avec bien-être...

Notre centre de soins, situé dans le cadre historique du quartier Belle Epoque du Coq-Sur-Mer, combine un service hôtelier de qualité et une excellente cuisine avec des soins sur mesure. Le personnel soignant, les kinésithérapeutes, les infirmiers et un médecin sont à votre disposition tous les jours. Votre partenaire ou votre aidant proche peut également séjourner à Dunepanne.

Venez vous ressourcer à Dunepanne...

omnimut
mutualité libre de wallonie

Surfez sur *www.dunepanne-mloz.be* pour plus d'informations à propos de votre séjour, du centre et de notre offre.

Omnimut est membre des Mutualités Libres

CONCOURS

Gagner l'une des deux paires de chaussures MBT offerte par notre partenaire en répondant simplement à la question suivante :

L'unique centre de distribution en Wallonie se trouve à :

○ Waremme ○ Liège ○ Neupré

Envoyez votre réponse à notre service communication - rue Natalis 47b à 4020 Liège ou sur communication@omnimut.be avec la mention «concours MBT».

Nom, Prénom : . . . . . .

Adresse : . . . . . .

Téléphone : . . . . . E-mail : . . . . . .

Date : Signature :

* Voir conditions du concours sur www.omnimut.be • Tirage au sort le 19 septembre 2013.

Chaussures offertes pour une valeur maximum de 220 € tvac la paire. Si la valeur est inférieure à 220 € tvac, aucun remboursement ne sera effectué. Chaussures offertes en fonction du stock disponible chez SN distribution le jour de votre visite (le plus grand choix de wallonie).

NOUVEAU PARTENAIRE AMENAGEMENT DU DOMICILE

Notre service social se tient à votre disposition pour répondre à vos demandes d'adaptation de votre domicile en raison d'un problème de santé :

- aménager l'entrée du domicile et faciliter la circulation à l'intérieur
- adapter les pièces du domicile pour vivre en toute sécurité, de manière indépendante
- accompagner dans les démarches (AWIPH,...) en collaboration avec les services mis en place
- proposer du matériel adapté et des petites astuces pour garder une vie active.

En pratique, grâce à une convention signée avec des spécialistes de la question, nos partenaires :

- se rendent gratuitement à votre domicile endéans la semaine
- vous remettent un dossier personnalisé avec des propositions d'aménagement et de matériel adapté à la situation
- élaborent un éventuel devis
- réalisent des projets d'aménagement.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter notre service social au 04 344 86 11

N'est-il pas temps de changer votre lecteur de glycémie ?

En échange de votre ancien lecteur de glycémie et sur présentation de ce coupon dûment complété, recevez gratuitement votre nouveau lecteur de glycémie **Freestyle Freedom Lite***.

OFFRE SPECIALE AFFILIES

Disponible dans les points de ventes de matériel médical OMNIMUT de :
Liège Natalis - Charleroi centre - Tournai-Jemeppe S/M-Statte.
Plus d'infos sur www.omnimut.be

Collez votre vignette ici

*Offre non cumulable et valable du 01/06/2013 au 31/12/2013 dans votre point de vente Omnimut et exclusivement limitée aux affiliés d'Omnimut sur présentation du talon réponse.

Offre limitée à 1 lecteur de glycémie FreeStyle Freedom Lite gratuit par personne sur présentation de votre ancien lecteur.

Renseignements (appel gratuit):
B 0800 167 72 L 8002 54 87
Chaque jour ouvrable entre 8.30 h et 17.00 h
www.abbottdiabetescare.be

Abbott
A Promise for Life

ADCRT01JO-05k13F

LIVRE

LA DOULEUR

Les douleurs chroniques (céphalées, migraines, lombalgies,...) sont difficiles à vivre, complexes à comprendre. Leur origine est souvent floue, parfois mystérieuse. En plus de la souffrance physique qu'elles génèrent, ces douleurs altèrent la qualité de vie.
Illustré par de nombreux témoignages, ce livre vous permettra de mieux comprendre la douleur, de surmonter les difficultés de la vie quotidienne engendrées par la douleur, de guider votre entourage pour lui permettre de vous aider et de vous prouver que vous n'êtes pas seul dans votre cas. Un livre pratique dont le but est de vous aider au quotidien.

«Ma douleur, comment l'apprivoiser ?» par C. Guillemont et C. Nollet-Clémençon aux Editions Odile Jacob.
ISBN : 978-2-7381-2848-5

ADOLESCENCE ET ADDICTIONS

La majorité des ouvrages consacrés aux addictions se focalise sur la description des produits addictifs et des comportements qui en résultent. L'originalité de ce livre consiste à ne pas étudier seulement l'addiction, mais à la replacer dans un contexte dynamique, en l'étendant au groupe familial dans son ensemble.
La démarche de soin propose un dispositif clinique nommé «dispositif en tuilage». Il consiste en la mise en place d'un réseau pluridisciplinaire qui établit un maillage protecteur autour d'un adolescent en souffrance et de sa famille. Un processus de reconstruction personnelle à partir d'expériences parfois extrêmes.

«Adolescence et addictions» par Richard Durastante aux Editions De Boeck.
ISBN : 978-2-8041-6324-2

FICHES

EXPLIQUER UN EXAMEN MÉDICAL AUX ENFANTS

L'association française SPARADRAP édite une fiche d'information illustrée pour les enfants sur l'électro encéphalogramme. Une fiche de 8 pages, illustrée et en couleur au format A5.
Cet examen est fréquemment pratiqué sur les enfants présentant une épilepsie, mais également dans le cas de bilans de malaise, de troubles du sommeil, d'un handicap ou retard mental, de pertes ou régressions d'acquisitions psychomotrices, de traumatismes crâniens, etc.
Bien que l'examen soit indolore, il est impressionnant pour l'enfant. L'installation du matériel ainsi que les enregistrements peuvent lui sembler longs et difficiles à supporter. Pourtant, la bonne conduite de l'examen repose en grand partie sur la coopération de l'enfant.

La fiche pratique explique clairement à l'enfant ce qu'est un électro encéphalogramme et décrit étape par étape le déroulement de l'examen afin qu'il puisse l'appréhender au mieux. Enfin, deux pages sont consacrées aux parents afin de répondre à leurs principales interrogations.

La fiche est disponible au prix de 0,50 euro à 2,50 euros selon la quantité (frais d'envoi inclus).

Commande sur www.sparadrap.org
Catalogue ou au 00 33 1 43 48 11 80
Elle est aussi consultable sur le site de l'association : www.sparadrap.org.

omnimut
mutualité libre de wallonie
partenaire

Grâce aux titres-services retrouvez du temps pour vous !

Grâce au dévouement **d'une aide-ménagère**, vous retrouverez enfin l'équilibre entre votre travail et vos loisirs. Vous payez **uniquement 1 titre-service par heure prestée** et vous bénéficiez en plus d'un **avantage fiscal**. Pour de plus amples informations, visitez le site adecco.be

Adecco **sélectionne pour vous une aide-ménagère professionnelle** ou prend en charge **toute la gestion administrative** de votre aide-ménagère actuelle.

Etes-vous jeune maman et avez-vous le statut indépendant ?
Recevez **105 titres-services gratuits** par votre caisse d'assurance sociale
+ 3 titres-services gratuits (offert par Omnimut et Adecco) après 20h de prestation.

* Offre spéciale pour les membres Omnimut. Pour plus d'info, contactez une agence Adecco via **www.adecco.be** (munissez-vous d'une vignette) ou votre agence Omnimut la plus proche.

Adecco Ath, Rue du Moulin 26, 7800 Ath
T 068 26 51 94 – Email ath.442@adecco.be
Adecco Charleroi, Boulevard de l'Ysar 15-17, 6000 Charleroi
T 071 20 69 59 – Email charleroi.435@adecco.be
Adecco Ciney, Rue du Centre 33, 5590 Ciney
T 081 24 03 33 – Email ciney.448@adecco.be
Adecco Namur, Marché St Rémy 5, 5000 Namur
T 081 24 03 33 – Email namur.424@adecco.be
Adecco Tournai, Grand Place 50, 7500 Tournai
T 068 26 51 94 – Email tournai.449@adecco.be

Adecco
better work, better life

adecco.be

VENTE ET LOCATION DE MATÉRIEL MÉDICAL

omnimut
mutualité libre de wallonie

Exclusivement pour les membres **Omnimut**!

Location :

- large gamme allant de l'aérosol au lit médicalisé, en passant par les tire-lait et les chaises roulantes, ...
- location de 12 mois maximum. **GRATUIT** les 3 premiers mois.
- transport matériel lourd (lits électriques, lève personne, ...) **GRATUIT. PAS DE CAUTION !**

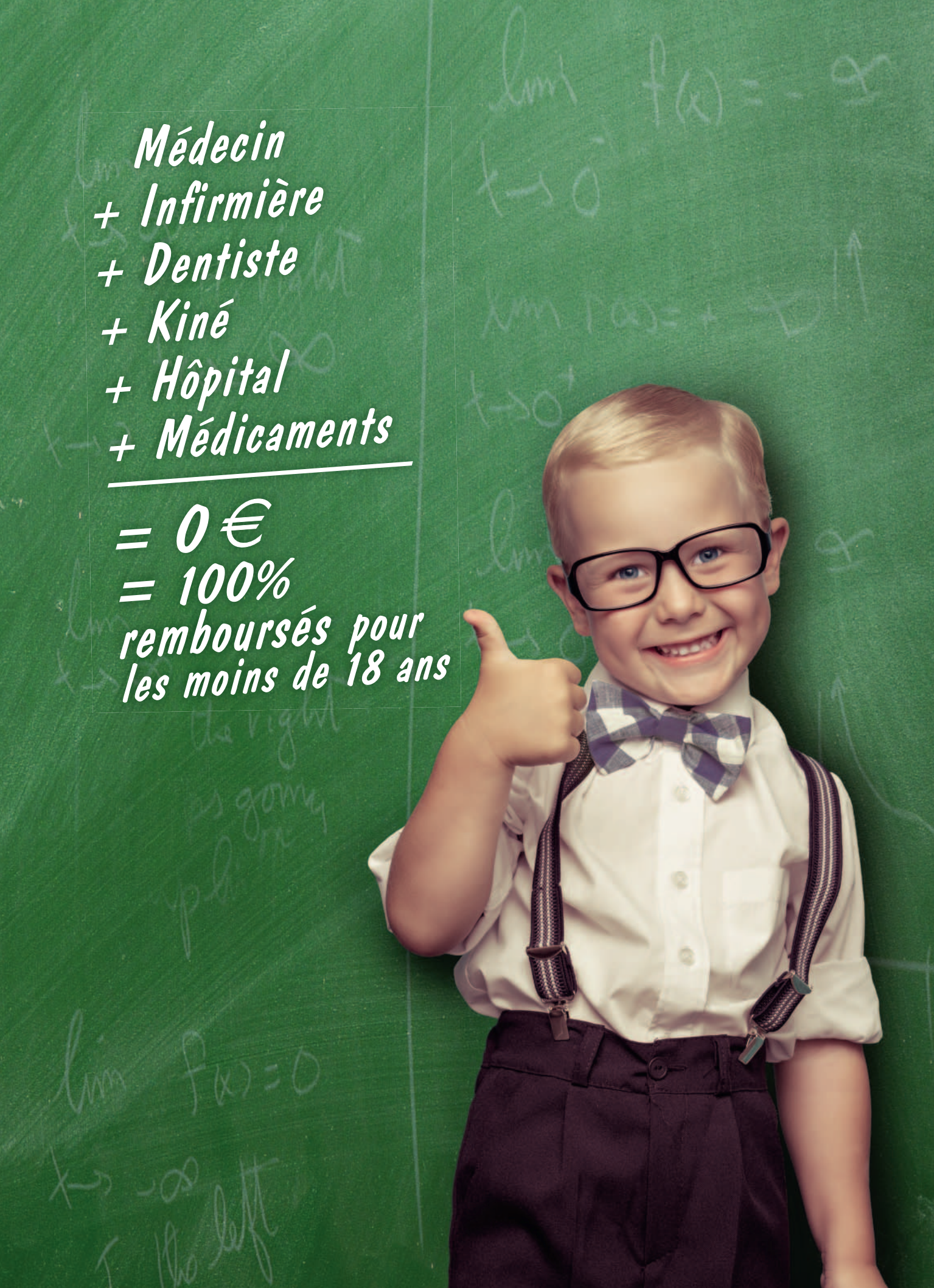
Vente de matériel destinés à la revalidation, à la guérison et au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie. (canne de préhension, aérosol, oxymètre, home trainer, lit médicalisé, ...)

Vaste choix en matériel d'incontinence et produits de soins pour adultes et bébés.

Bd J. Bertrand, 46/50	6000 Charleroi	Tél. : 071 27 39 95
Rue Natalis, 47B	4020 Liège	Tél. : 04 344 86 64
Quai A. Sakharov, 2	7500 Tournai	Tél. : 069 89 01 33

Pour plus d'infos et conditions, notre brochure est disponible dans les agences **Omnimut** ou visitez notre site **www.omnimut.be** rubrique **«vente et location de matériel sanitaire»**

ucmi
matériel médical
vente et location


Médecin
+ Infirmière
+ Dentiste
+ Kiné
+ Hôpital
+ Médicaments
= 0 €
= 100%
remboursés pour
les moins de 18 ans

COSTA DEL SOL
Torremolinos

Départ de Bruxelles

12 jours / 11 nuits en demi-pension
du 3 au 14 novembre 2013

La Costa del Sol, le charme et la culture de l'Andalousie. Ce littoral est surtout réputé pour ses vastes plages, ses innombrables terrasses et ses rues commerçantes. Vous y découvrirez son arrière-pays montagneux ainsi que ses villes aux grandes richesses culturelles.

Assurance Prestige

Si vous désirez souscrire une assurance Prestige Européenne (annulation complète, assistance, bagages), veuillez le signaler lors de votre inscription. **Prix : 3,5 % du montant du voyage.**

Torremolinos reste un vrai paradis pour qui aime le soleil, la plage, la mer. Pas moins de 9 km de plage de sable fin et une mer méditerranée azurée. Le quartier de « la Carihuela » est la plus vieille partie de la ville abritant de nombreux restaurants à poisson. Bien sûr, la ville propose toutes sortes de divertissements. En fin d'après-midi, les rues commerciales s'animent, et vous pourrez donc contempler cela depuis une charmante terrasse.

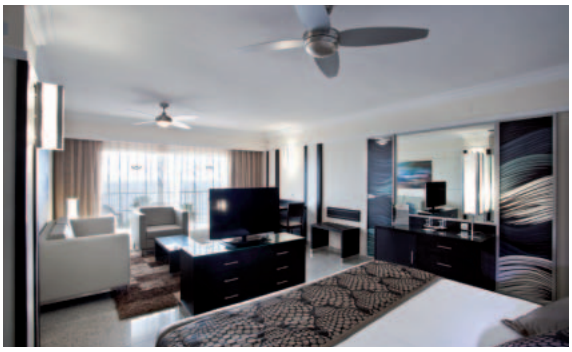
Votre hôtel : RIU NAUTILUS **** affiche son nouveau look

Situation : L'hôtel Riu Nautilus dispose d'un emplacement face à la mer à Torremolinos,
L'hôtel est à seulement **700 m de Puerto Marina (la marina)**. Outre le fait d'offrir de splendides vues sur la côte, cet hôtel inclut une piscine d'eau douce, une terrasse solarium, une salle de jeux, un bar avec terrasse et la promenade de Torremolinos juste derrière l'hôtel. Arrêt de bus à 100 m.
Grâce à la qualité et à l'excellent service des hôtels RIU, le **restaurant buffet** propose une grande variété de plats et de saveurs en vous donnant l'occasion de goûter aux **meilleures recettes d'Andalousie**.

Repas et boissons :

- Petit-déjeuner-buffet varié avec aliments complets et show-cooking
- Restaurant (dîner : buffet d'entrées chaudes et froides / plat principal au buffet / certains plats-minute et plat végétarien / buffet de desserts)
- Buffet à thème 1x/sem
- Restaurant andalou (15/6-15/9)
- Déjeuner: en-cas au snack-bar à la piscine
- Bar-salon et terrasse, snack-bar à la piscine avec terrasse
- Tenue correcte requise lors du dîner.

Hébergement : Chaque chambre est équipée de salle de bains (sèche-cheveux), climatisation/chauffage central(e), la plupart des chambres avec ventilateur, téléphone, TV-satellite, minibar (payant), coffre-fort (payant) et balcon.



Prix par personne sur base d'une chambre double :
▸ Affiliés : 897 € ▸ Affiliés retraités : 847,50 €
(non affiliés : 930 euros)

Ces prix comprennent :
- ▸ Les vols aller/retour Bruxelles-Malaga
- ▸ Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- ▸ 11 nuits en demi pension sur base d'une chambre double
- ▸ L'assurance annulation de base
- ▸ L'assurance d'aucune augmentation des carburants
- ▸ Les taxes d'aéroport et la tva
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- ▸ Single (chambre double à usage individuel) : 193 €
- ▸ Transferts Liège-Charleroi-Tournai / Bruxelles A/R : 40 €.

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes. Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

MAROC AGADIR

Départ de Bruxelles

10 jours / 9 nuits en All Inclusive
du 6 au 15 décembre 2013

Agadir, la plus grande des stations balnéaires de la côte atlantique du Maroc est devenue une ville agréable avec de nombreux restaurants, boutiques et places modernes. Agadir constitue à la fois le plus grand port de pêche du pays et le plus important port de sardines du monde.

Surnommée « la porte du grand Sud », la ville se dresse au pied du Haut Atlas et au milieu de la plaine fertile de Sousse. Les amoureux de la nature apprécieront la réserve naturelle de Sousse. Les golfeurs seront comblés par la beauté des parcours marocains. Enfin, les adeptes de la bronzette pourront eux aussi s'en donner à cœur joie.

Assurance Prestige

Si vous désirez souscrire une assurance Prestige Européenne (annulation complète, assistance, bagages), veuillez le signaler lors de votre inscription.
Prix : 3,5 % du montant du voyage.

Votre hôtel :
Hôtel Riu Palace Tikida Agadir *****

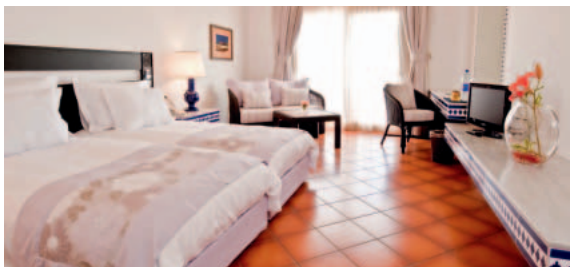
Ce Riu vous réserve quatre restaurants préparant des buffets aux spécialités locales, aux plats internationaux favoris et servant des délices marocains et italiens à la carte à donner l'eau à la bouche. Vous serez attiré par la superbe piscine, entourée de palmiers et de transats vous invitant à un séjour plein de farniente.

Situation : séparé de la plage par la promenade, à 100 m des magasins.

Facilités : salon de coiffure, magasins, WiFi gratuit au lobby, piscine d'eau douce avec bain à remous, piscine pour enfants, piscine couverte, terrasse, jardin de 10 000 m^2. Transats, parasols, serviettes gratuits à la piscine. Transats et parasols gratuits à la plage.

Restaurants et bars : restaurant principal avec terrasse – restaurant fusion – restaurant marocain – restaurant à la piscine/italien – pool-bar avec terrasse – lobby-bar – tenue correcte requise lors du dîner. Service en chambre 24/24h.

All Inclusive : petit déjeuner-buffet varié avec aliments complets, show-cooking, fruits, jus et cava. Petit-déjeuner continental/snack. Déjeuner : buffet avec show-cooking et choix de desserts. Dîner : buffets et plats préparés à la minute, buffets d'entrées et de desserts, possibilité de service complet à table, 2x/semaine buffets à thème, dîner facultatif au restaurant fusion/marocain/italien. Sélection de boissons internationales et nationales alcoolisées et non alcoolisées dans les bars et restaurants (jusqu'à 24 h), réapprovisionnement du minibar.



Sport et loisirs : programme d'animation en journée pour adultes (plusieurs fois par semaine) spectacles, musique live ou programme Riu en soirée. Payant : centre de thalassothérapie avec hammam, sauna, bain à remous, massages et soins de beauté.

Logement : Chaque chambre est équipée de salle de bain, sèche-cheveux, climatisation/chauffage, ventilateur de plafond, téléphone, TV-satellite, minibar (gratuit), coffre-fort (gratuit), balcon ou terrasse.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
▸ Affiliés : 1 044 € ▸ Affiliés retraités : 1 012,50 €
(non affiliés : 1 080 euros)

Ces prix comprennent :
- ▸ Les vols Bruxelles/Agadir aller et retour
- ▸ Les transferts aéroport/hôtel/aéroport
- ▸ Le 9 nuits en All inclusive
- ▸ Les taxes d'aéroport et la tva
- ▸ L'assurance d'aucune augmentation des carburants
- ▸ Une assurance annulation de base
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- ▸ Chambre single (chambre double à usage individuel) : 237 €
- ▸ Chambre double vue piscine : 80 €
- ▸ Transferts Liège/Charleroi/Tournai/Bruxelles A/R 40 €

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes.
Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

TENERIFE

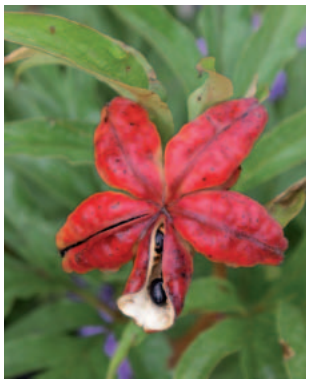
Départ de Liège-Bierset

12 jours / 11 nuits en demi-pension
du 12 au 23 janvier 2014

Ténérife, la volcanique, la mondaine... La plus grande île de l'archipel des Canaries est un vrai spectacle entre le nord et le sud. L'aspect typique du nord verdoyant avec ses innombrables petits restaurants dans les patios des maisons, le volcan Teide et ses alentours lunaires au centre et le gigantesque complexe de piscines de Lago Martianez dans la baie de Puerto de la Cruz. Dans le sud, par contre, l'infrastructure touristique moderne vous propose des hôtels bien situés, des plages et une vie nocturne animée. Ténérife, l'île printanière toute l'année durant, est sans conteste une des destinations les plus appréciées.

Assurance Prestige

Si vous désirez souscrire une assurance Prestige Européenne (annulation complète, assistance, bagages), veuillez le signaler lors de votre inscription.
Prix : 3,5 % du montant du voyage.



Votre hôtel : Hôtel Riu Arecas****

Dans cette impressionnante et paisible villégiature Riu, vous savourerez une délicieuse cuisine et bénéficierez d'un ample programme d'animation. De luxuriants jardins subtropicaux entourent ce paisible hôtel. Le service est irréprochable et le personnel parle plusieurs langues.

Situation : séparé de la mer par l'hôtel Riu Palace. À 250 m de la plage de Playa del Duque. À 1,5 km du centre commercial. Arrêt de bus à 200 m.

Facilités : salon de coiffure, kiosque et boutiques, facilités internet (payant).

Repas et boissons : copieux petit déjeuner sous forme de buffet avec show- cooking et produits complets ; restaurant non-fumeurs avec terrasse (dîner sous forme de buffet et plusieurs plats principaux avec show-cooking) ; plats végétariens. 1x/semaine buffet à thème, snack-bar à la piscine.

Tenue correcte requise pour le dîner.

Hébergement : chambres doubles, tapis, salle de bains (sèche-cheveux), climatisation centrale, ventilateur de plafond, téléphone, chaîne musicale, TV satellite, minibar, coffre-fort (payant), balcon. Chambres doubles à usage single. 371 chambres.

Sports et détente : 2 piscines d'eau douce, terrasse, transats, parasols, cabine et serviettes gratuits. Gratuit : ping-pong. Payant : 2 terrains de tennis (avec éclairage), billard. À l'hôtel Riu Palace et payant : centre de beauté, massage... Dans les environs et payant : golf (18 trous), location de vélos, divers sports nautiques. Animation pour adultes en journée. Musique live ou spectacle plusieurs fois par semaine.

Prix par personne sur base d'une chambre double :
▸ Affiliés : 1 248 € ▸ Affiliés retraités : 1 205,50 €
(non affiliés : 1 288 €)

Ces prix comprennent :
- ▸ Les vols aller/retour Liège-Ténérife
- ▸ Les transferts aéroport-hôtel-aéroport
- ▸ Les taxes d'aéroport et la tva
- ▸ L'assurance annulation de base
- ▸ L'assurance d'aucune augmentation des carburants
- ▸ 11 nuits sur base de chambre double en demi-pension
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue

Suppléments éventuels par personne :
- ▸ Chambre single (chambre double à usage individuel) : 260 €
- ▸ Les transferts Charleroi-Tournai / Liège Bierset A/R : 40 €.

Prix sous réserve d'éventuelles augmentations de taxes.
Frais accessoires de service : 8,50 € /dossier

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Liège-Bierset

NICE

Chaque samedi, du 1er juin au 28 septembre

omnimut mutualité libre de wallonie

VOYAGES LIGNE BLEUE www.ligne-bleue.be

LIEGE AIRPORT

© NizzA

© W. M. Connolley

© Patrice Semeria

Pour les affiliés omnimut :

> Parking gratuit

> Transport du sac de golf gratuit pour les vols Liège-Nice du 01/06/2013 au 28/09/2013

> Vols opérés par Thomas Cook

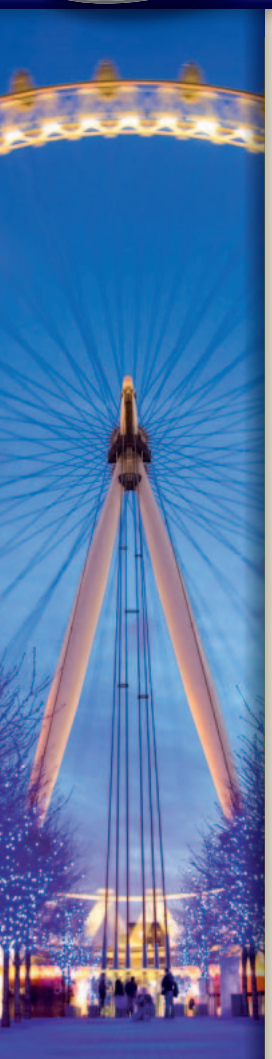
EUROSTAR

SHOPPING DE NOËL À LONDRES

Un goût de tendance et de tradition

4 jours / 3 nuits

Du 3 au 6 décembre 2013



Londres en train... L'Eurostar nous a rapprochés de Londres. Il est temps de découvrir – à nouveau – une des grandes métropoles du monde. >>> Le nouveau visage du millénaire a pris forme. Les sites classiques tels le *Big Ben* et *Harrods* partagent l'affiche avec des projets ultra-modernes, qui ajoutent une touche surprenante au décor londonien. Les pubs centenaires contre les lieux branchés avec des maîtres queux inspirés. Londres « fait » la tendance depuis toujours. Promenez-vous parmi les chapeaux melon, les *Bobbies* sympas et les taxis noirs, découvrez les boutiques de luxe, dégustez un *afternoon tea* et pourquoi pas, le soir venu, assistez à une comédie musicale.

© Diliff

Hôtel Central Park*** ou similaire

Le Central Park Hotel se situe à moins de 100 mètres de Hyde Park et à seulement 2 minutes de marche de la station de métro Queensway. Il propose une réception ouverte 24h/24. Les magasins, bars et restaurants de Kensington sont à moins de 15 minutes à pied du Central Park Hotel. En prenant le métro à la station Queensway, vous pourrez rejoindre les magasins d'Oxford Street en 5 minutes et le palais de Buckingham et ses jardins en seulement 20 minutes. Dans chaque chambre à la décoration basique, vous trouverez la télévision par satellite, un plateau/bouilloire et un sèche-cheveux. Toutes les chambres sont dotées d'une salle de bains privative avec une sélection d'articles de toilette. Petit déjeuner continental.

Carte d'identité valable 3 mois après la date de retour. Programme et prix sous réserve Nombre de participants : min 20 pers. Frais accessoires de service : 8,50 €.

Programme

- **3 décembre** > Arrivée à Londres avec L'Eurostar
- **4 décembre** > Tour de ville en autocar avec guide (1/2 j.)
- **5 décembre** > Visite du chateau de Windsor en autocar et avec guide (1/2 j.)
- **6 décembre** > Visite libre du *Tower of London* - Après-midi : retour vers BXL.

Prix par personne :

▸ Affiliés et affiliés retraités : 681,50 € ▸ Non affiliés : 704 €

Ces prix comprennent :

- ▸ Eurostar de Bruxelles-Londres-Bruxelles en 2e classe
- ▸ 3 nuits d'hôtel sur base de chambre et petit déjeuner + demi-pension
- ▸ Les visites prévues au programme
- ▸ Plan de la ville et guide avec nos bonnes adresses (restaurants, shopping, visites, etc.)
- ▸ L'assurance *full option* (annulation, assistance et bagages)
- ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :

Repas non mentionnés, dépenses personnelles et pourboires.

Suppléments éventuels par personne :

Supplément single : 203 €

Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles Midi A/R : 40 €.

VOYAGES LIGNE BLEUE www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :

Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

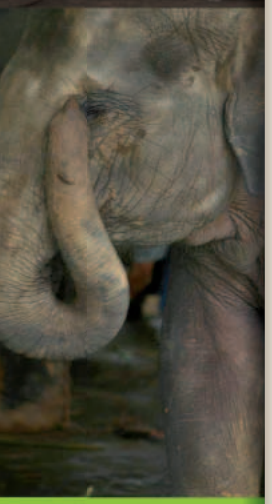
Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

Départ de Bruxelles

SRI LANKA

CIRCUIT > 12 jours / 10 nuits

du 6 au 17 janvier 2014



Circuit ultra complet combinant à la perfection nature, culture et détente. Terre des épices, richesses naturelles et un héritage historique...

Jour 1 : BRUXELLES ✈ COLOMBO via Doha avec Quatar

Jour 2 : COLOMBO-NEGOMBO

Arrivée à Colombo et accueil par votre guide francophone • Transfert pour le petit-déjeuner dans un restaurant local • CITY TOUR DE COLOMBO : tour de la ville de Colombo avec arrêt aux endroits les plus pittoresques. Colombo est un véritable microcosme de toutes les ethnies, religions et cultures du pays. Vous visiterez e.a. le vieux parlement, l'hôtel de ville, le palais de justice, un temple bouddhique, un temple hindou, le monument de l'Indépendance et une mosquée. Ensuite, visite du bazar animé de Pettah, où les multiples échoppes proposent les objets les plus divers. Visite d'un centre de bien-être ayurvédique, science de la vie qui a trouvé ses origines dans l'Inde classique et aujourd'hui célèbre en Inde et au Sri Lanka • Transfert en autocar vers Negombo et installation à l'hôtel The Gateway hotels & Resort **** (**www.thegatewayhotels.com**) et petit-déjeuner • Negombo (le Pays des serpents, Cingalais) est une ville de la côte ouest du Sri Lanka, à environ 40 km au nord de la capitale Colombo. La ville compte environ 122 000 habitants (2003) et est un des ports de pêche les plus importants à la côte occidentale • Nuitée et dîner.

Jour 3 : NEGOMBO-MIHINTALE-ANURADHAPURA

Petit-déjeuner • VISITE DE NEGOMBO, un très joli village de pêcheurs avec son marché aux poissons très animé • Continuation pour Anuradhapura • Lunch dans un restaurant local • VISITE DE MIHINTALE, situé à 11 km de l'ancienne capitale d'Anarudhapura, composé d'un ensemble de collines : formant un site hautement vénéré du bouddhisme car c'est là que le roi Devanampitiya Tissa fut converti au bouddhisme par Mahinda en 247 avant JC. Ce fut le départ du développement du bouddhisme dans le royaume de Lanka. •Continuation sur Anuradhapura et Installation à l'hôtel Palm Garden Village hotel**** (**www.palmgardenvillage.com**) • Nuitée et dîner.

Jour 4 : ANURADHAPURA-GIRITALE

Petit-déjeuner • VISITE DE ANURADHAPURA : Anuradhapura fut la capitale du Sri Lanka du IIIe avant JC au Xe siècle après . Elle fut fondée par le Devanampiya Tissa (Devanompiyatissa) • Lunch dans un restaurant local • Départ pour Giritale, en cours de route visite de DAMBULA ET DU TEMPLE DE LA GROTTE : visite des célèbres temples taillés dans la roche de Dambulla qui abritent 150 bouddhas dont un très beau bouddha couché de 15 m. Continuation par la visite d'une usine de Batik • Continuation pour Giritale et Installation à l'hôtel Deer Park**** (**www.deerparksrilanka.com**) • Nuitée et dîner.

Jour 5 : GIRITALE-SIGIRYA-POLONNARUWA-GIRIT

Petit-déjeuner • VISITE DE SIGIRYA : nous partons à la découverte de « la citadelle du lion » de Sigiriya, un prodigieux monolithe qui s'élève à 200 m au-dessus de la jungle et qu'il faudra gravir pour atteindre les ruines d'un palais légendaire. À mi-hauteur de la paroi rocheuse, vous découvrirez les « demoiselles de Sigiriya », de magnifiques peintures murales datant du Ve siècle • Déjeuner dans un restaurant local • Continuation vers POLONNARUWA : City tour de Polonnaruwa (à vélo), ancienne capitale du Sri Lanka du XIe au XIIIe siècle. Ce merveilleux site archéologique abrite de nombreux palais, temples, dagobas et bouddhas géants • Retour à l'hôtel • Nuitée et dîner.

Jour 6 : GIRITALE-KANDY

Petit-déjeuner • Départ en autocar pour Kandy, en cours de route visite d'un jardin d'épices • Déjeuner dans un restaurant local • L'après-midi, VISITE DE KANDY : tour de ville avec arrêts aux principaux monuments ainsi qu'au marché local. Ensuite, VISITE DU TEMPLE DE LA DENT : il renferme la plus importante relique bouddhiste du pays, une dent de Bouddha • Installation à l'hôtel Amaya Hills 4 * (www.amayaresorts.com) • Nuitée et dîner.

Jour 7 : KANDY-PINNAWALA-KANDY

Petit-déjeuner • Départ pour PINNAWALA : visite de l'orphelinat des éléphants, qui abrite environ 80 éléphants abandonnés ou orphelins. Nulle part ailleurs vous ne verrez autant d'éléphants de si près • Retour à Kandy et déjeuner dans un restaurant local • Dans l'après-midi, VISITE DES JARDINS BOTANIQUES : visite du fameux jardin botanique, ancien parc royal. En soirée, vous assisterez à un spectacle de danses typiques de la région • Retour à l'hôtel, dîner et nuitée.

Jour 8 : KANDY-NUWARA ELIYA

Petit-déjeuner • ROUTE DES COLLINES DE KANDY A NUWARA ELIYA : cette expérience unique vous fera découvrir une route pittoresque à travers les collines où les plantations de thé, les cascades et la végétation luxuriante s'offrent en abondance. Visite d'une plantation et d'une usine de thé • Déjeuner dans un restaurant local • Arrivée à Nuwara Eliya en fin d'après-midi et installation à l'hôtel Grand Hotel Nuwaraeliya**** (**www.tangerinehotels.com**) • Dîner et nuitée.

Jour 9 : NUWARA E.- NEGOMBO OU MT.LIVINIA

Petit-déjeuner (chek-out le matin) • Départ vers Negombo ou Mount Livinia • Déjeuner en cours de route • Installation à l'hôtel Mount Livinia**** (**www.mountlaviniahotel.com**) • Dîner et nuitée.

Jour 10 : PLAGE

Journée libre en demi-pension • Nuitée.

Jour 11 : PLAGE

Petit-déjeuner • Journée libre en demi-pension.

Jour 12 : BRUXELLES ✈ COLOMBO vol retour

Transfert très tôt le matin pour l'aéroport de Colombo. Vol retour vers Bruxelles (via Doha).

Prix par personne sur base d'une chambre double :

▸ Affiliés et affiliés retraités : 2 387,50 € ▸ *(Non affiliés : 2 470 €)*

Ces prix comprennent :

▸ Le vol aller/retour avec Qatar Airways (ou similaire) au départ de Bruxelles ▸ Les taxes d'aéroport et le supplément fuel à 260,34 €/pers (d'application au 01/04/13) ▸ Les transferts aéroport-hôtel-aéroport ainsi que les déplacements décrits dans le programme ▸ Les logements en chambre double + pension complète durant le circuit et demi-pension séjour plage + excursions comme repris dans le programme ▸ Les taxes d'aéroport ▸ L'assurance full option (annulation, bagages et assistance) ▸ L'assistance de notre guide locale sur place en français ▸ Les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place :

▸ Le visa qui sera délivré à l'arrivée (+-50 €/pers)

▸ Les repas et les boissons non prévus dans le programme

▸ Les dépenses personnelles, les frais de porteur, les pourboires du guide et du chauffeur

Suppléments éventuels par personne :

▸ Supplément single : 639 €

▸ Transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles : A/R : 40 €

Passeport obligatoire valable 6 mois après la date de retour. Programme sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants et cours du dollars. Nombre de participants : 15 min. Frais accessoires de service : 8,50€/dossier.

VOYAGES LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :
Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission

CHYPRE ET LA TERRE SAINTE
Bethléem et Jérusalem

Départ de Bruxelles

CROISIÈRE > 8 jours / 7 nuits

du 8 au 16 février 2014

Excursions en Terre Sainte

La Galilée, joyau du nord d'Israël

Jérusalem, ville trois fois sainte et Bethléem

Chypre

Le massif de Troodos et ses églises byzantines

Paphos et ses mosaïques

Nicosie et Kyrenia

L'ancienne cité de Kourion et le château de Kolossi

Limassol et les spécialités chypriotes

•••

CONFÉRENCIER À BORD

LIMASSOL – PAPHOS - HAIFA – LARNACA – LIMASSOL

À la croisée des civilisations byzantines et chrétiennes…

Jour 1 : BRUXELLES – LIMASSOL Vol Bruxelles/**Larnaca**. Transfert et embarquement à bord de notre bateau à **Limassol**. Installation dans les cabines. Cocktail de bienvenue et présentation de l'équipage. Dîner et soirée animée à bord.

Jour 2 : LIMASSOL - PAPHOS Petit déjeuner buffet à bord. **Journée d'excursion dans le massif de Troodos** (durée ± 8 h, déjeuner inclus), où se niche une multitude de chapelles datant du VIIIe au XIIe siècle. Dix d'entre elles sont classées au patrimoine mondial de l'UNESCO. **Visite de deux églises byzantines et du fameux monastère de Kykkos**. Arrêt dans un restaurant de montagne pour le déjeuner. Retour à bord pour le dîner. **Soirée folklorique chypriote** au salon bar. Dans la nuit, départ du bateau en direction de Paphos.

Jour 3 : PAPHOS - HAIFA Tôt le matin, arrivée à **Paphos**, dont les ruelles abritent des trésors, tels que les thermes médiévaux ou les catacombes. Petit-déjeuner buffet à bord. **Excursion : visite du site archéologique de Paphos**, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO : les maisons de Dionysos, Thésée et Aion, les tombeaux des Rois… Continuation vers le village de Geroskipou, où vous visiterez un petit **atelier de fabrication de loukoum suivi d'une dégustation**. Retour à bord pour le déjeuner. Après-midi de navigation sur la **mer Méditerranée** en direction **d'Israël**. Profitez-en pour paresser sur le pont au soleil ou pour participer aux animations proposées à bord. Dîner, puis soirée dansante au salon bar. Navigation de nuit.

Jour 4 : HAIFA (Israël) Arrivée du bateau à **Haïfa**, une des plus belles stations balnéaires de la Méditerranée. Petit-déjeuner buffet à bord. Haïfa est l' Les jardins bahaïs sont une pure merveille et se situent sur les hauteurs du mont Carmel. **Journée d'excursion vers Jérusalem et Bethléem** (déjeuner inclus – durée ± 10 h dont ± 4 h de transfert AR). À Jérusalem, vous découvrirez le **mont des Oliviers** et **l'église de Gethsémani**. L'après-midi, vous découvrirez **Bethléem**, la cité de David et Jacob ainsi que l'église de la Nativité. Retour à Jérusalem et découverte de la vieille ville. En visitant le marché, vous rejoindrez **l'église du Saint Sépulcre**. Continuation jusqu'au **mur des Lamentations**, le lieu le plus sacré pour les Juifs. Enfin, vous découvrirez le mont Zion où Jésus célébra la fête de Pâques avec ses disciples, qui inspira la Cène. Retour à bord en fin d'après-midi. Dîner et soirée de l'équipage à bord. Escale de nuit.

Jour 5 : HAIFA Après le petit déjeuner buffet, départ en autocar pour **l'excursion en Galilée**. Route vers le Jourdain où Jésus a été baptisé, puis continuation vers le plateau du Golan. Magnifique vue sur la mer de Galilée et la vallée de la Houla. Notre circuit nous mènera à **Nazareth** où nous suivrons les pas de Jésus via Canaan, où il accomplit le miracle de transformer l'eau en vin. Découverte de Nazareth en traversant les collines pittoresques de Galilée et la vallée historique de Jezreel jusqu'au lieu où l'ange Gabriel annonça à Marie qu'elle donnera naissance au Messie. Après ces visites, transfert retour au port de Haïfa pour le déjeuner. Après-midi de navigation en direction de **Larnaca**. Dîner suivi d'une soirée animée à bord. Navigation de nuit.

Jour 6 : LARNACA Tôt le matin, arrivée du bateau à Larnaca. Petit déjeuner buffet à bord. Larnaca a su préserver les traditions, passé et le présent se mêlent harmonieusement. Les ruines de l'ancienne ville font partie des nombreux trésors qui vous attendent. **Journée d'excursion à Nicosie et Kyrenia** (durée ± 8 h, déjeuner inclus). Départ en autocar vers la capitale chypriote. Après un tour de ville qui vous permettra de découvrir les hauts lieux de Nicosie, tels que le palais archiépiscopal, la cathédrale Saint Jean, les remparts vénitiens et la porte de Famagouste, vous visiterez le fameux musée archéologique de Chypre où vous pourrez admirer ses trésors datant du néolithique. Continuation à pied dans le quartier populaire de Laïki Yitonia. Une fois la ligne verte passée (zone démilitarisée séparant la république de Chypre de la partie nord de l'île, sous occupation turque depuis 1974), vous aurez un aperçu du nord de Nicosie avant de rejoindre la côte et la ville de Kyrenia, principale station balnéaire du nord de Chypre. Promenade le long du pittoresque port près du château Vénitien. Vous découvrirez également Bellapais, l'abbaye gothique de la paix construite au XIIe siècle. Au cours de l'excursion, arrêt dans un restaurant local pour le déjeuner. Retour à bord pour le dîner. Soirée dansante à bord. En fin de soirée, départ du bateau en direction de **Limassol**.

Jour 7 : LIMASSOL Tôt le matin, arrivée du bateau à Limassol. Petit déjeuner buffet à bord. Des montagnes vertes du Troodos aux sites archéologiques, Limassol et sa région constituent un terroir aux attraits variés. **Excursion : visite de l'ancienne cité de Kourion et du château de Kolossi**. Départ en autocar en direction de l'ancienne cité de Kourion. Ce site spectaculaire bénéficie d'un magnifique point de vue. Vous y découvrirez une basilique paléochrétienne, le théâtre romain classique ainsi que les maisons d'Eustolios et des Gladiateurs, qui abritent de belles mosaïques. Continuation vers le petit village de Kolossi où vous découvrirez le château médiéval de Kolossi. Construit au XVe siècle sur les ruines d'une ancienne forteresse datant du début du XIIIe siècle, le château appartenait aux Chevaliers d'Agios Ioannis de Jérusalem et était le siège de la plus importante des Commanderies qui leur appartenait. Pendant quelques années au XIVe siècle, il passa sous le contrôle des Templiers. Retour à bord pour le déjeuner. L'après-midi sera consacré à la **découverte des spécialités et coutumes locales lors d'un circuit atypique**. Vous visiterez une ferme aux ânes, puis une orangeraie où vous pourrez participer à la cueillette des agrumes (selon la saison). Continuation par la visite d'un musée d'art populaire puis vous assisterez à une démonstration de production d'huile d'olive à l'ancienne (utilisation d'une vieille presse actionnée par un âne). Enfin, vous dégusterez l'huile d'olive, le pain traditionnel, les oranges et vous pourrez vous essayer à la préparation du traditionnel café chypriote. Retour à bord. Dîner et **soirée de gala**. Escale de nuit.

Jour 8 : LIMASSOL – BRUXELLES Petit-déjeuner buffet à bord. Débarquement à 9 h, transfert (45 min) vers l'aéroport de Larnaca, vol retour vers Bruxelles.

Prix par personne sur base d'une cabine double 1er pont :

▸ Affiliés et affiliés retraités : : 1 677,50 € ▸ *(Non affiliés : 1 730 €)*

Ces prix comprennent : les vols au départ de Bruxelles/Larnaca/Bruxelles • la croisière en pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner buffet du dernier jour • les boissons incluses dans nos prix concernent uniquement l'eau, le vin, la bière, les jus de fruits à discrétion et un café servies par CroisiEurope lors des repas pris à bord du bateau, ainsi que les boissons au bar (sauf Champagne et carte des vins) • le logement en cabine double 1er pont climatisée avec douche et WC • toutes les excursions mentionnées au programme, prix total 286 € • la soirée de gala • la soirée folklorique à bord • le cocktail de bienvenue • l'assistance de notre animatrice à bord • les conférences à bord • le transfert aéroport/port/aéroport • les taxes d'aéroport (90 €/tarif 2013) • l'assurance full option (annulation, assistance et bagages) • les taxes portuaires • les services d'un accompagnateur Ligne Bleue.

Frais à prévoir sur place : les boissons figurant sur la carte des vins, les boissons prises lors des excursions ou des transferts ainsi que le Champagne au bar • les dépenses personnelles et les pourboires.

Suppléments éventuels par personne : supplément cabine pont principal :183 € • supplément single : 569 € • transfert Liège/Charleroi/Tournai vers Bruxelles A/R : 40 €

Formalité : passeport valable au moins 6 mois après la date de retour obligatoire. Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou consulat. Programme sous réserve. Prix sous réserve d'éventuelles augmentations des taxes d'aéroport et/ou carburants et cours du dollars. Nombre de participants : 20 min. Frais accessoires de service : 8,50 €/dossier.

VOYAGES
LIGNE BLEUE
www.ligne-bleue.be

Renseignements et inscriptions :

Bd de la Sauvenière, 97b • B-4000 Liège • Tél. 04 221 20 66 • Fax : 04 221 20 83

Aut. : A.1490.LA.TA. : Sauf erreur ou omission